

1月13日（月）レッスン変更

	スタジオ		プール
10:00			
11:00	10：30～11：30 ZUMBA TSUKASA		
12:00	11:45～12:25 ローインパクトエアロ 川名 絵里子		
13:00	12:35～13:20 ボディメイク 川名 絵里子		中村 智恵子
14:00	13:30～14:30 ヨガ60 川名 絵里子		13:10～13:40 ウォーキング
15:00	14:40～15:40 サーキットトレーニング 示村 正春		13:50～14:20 アクアビクス
16:00			
17:00	16:50～19:00 キッズバレエ教室		
18:00			
19:00			
	19:30施設利用終了 20:00閉館		

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------